

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Miracle Routine ou routine magique

But :

Intégrer rapidement les nouvelles croyances et les règles qui vont te permettre d'atteindre ton grand objectif, ton grand rêve : devenir une Femme Pépité (rayonnante, confiante, élégante), l'ancrer dans ton inconscient et l'incarner dans ta vie.

Définir et intégrer ton grand pourquoi, celui qui va te donner l'énergie au quotidien.

Prend bien le temps pour faire ceci.

Ce processus que l'on est en train de construire est primordial !

Ne passe pas à la suite de l'accompagnement avant.

Je te le garantis !

Entamer la suite, c'est un peu comme si tu voulais devenir joueuse de tennis professionnelle et faire ton premier match sans maîtriser le coup droit et le revers.

Pourquoi je te dis cela ?

Parce que j'ai accompagné d'autres femmes et j'ai observé celles qui atteignent leurs objectifs et les autres.

Celles qui cartonnent sont celles qui intègrent tout ce qui suit de manière régulière et rigoureuse.

Processus :

Installe-toi dans un endroit où tu ne seras pas dérangée (ce travail de fond, c'est ce qui va déterminer ta trajectoire, donc investis-le sur toi, je te garantis que ça en vaut le coup !).

1) Identifie tes points de blocage / tes croyances limitantes. Prend le temps de lister tout ce qui te limite actuellement dans l'accès à la vie de tes rêves.

Sois hyper honnête avec toi même et réponds à cette question :

Qu'est ce qui fait qu'aujourd'hui que tu n'as pas encore les résultats que tu souhaites avoir ?

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Quelles sont les choses qui te bloquent et te tirent vers le bas qui ne dépendent que de toi (mon environnement qui me tire vers le bas ça ne compte pas, je te demande uniquement les choses internes qui ne tiennent qu'à toi).

- ex : légitimité / syndrome de l'imposteur
- ex : ma tendance à procrastiner, à ne pas finir les choses, à être décentrée
- ex : ma tendance à me disperser
- ex : ma peur du regard des autres, du rejet
- ex : mon manque de confiance
- ex : ma peur au travail

Liste absolument tout de façon honnête, le but ce n'est pas de te flageller, mais de changer ce type de schémas une bonne fois pour toute !

Ecris toutes les croyances qui sont sous-jacentes à ces schémas.
Par exemple si tu bloques avec le regard des autres, il s'agit d'identifier les croyances qui te tirent vers le bas.

Ex : la peur du regard des autres → je vais encore être jugée

Ex : mon manque de confiance → je ne suis pas capable de réussir ce projet

2) Ce point est crucial

Il est important que tu comprennes que chacun de ces schémas ne sont pas les tiens.

Car ces croyances que tu as listées proviennent de ton passé. Peu importe d'où elles viennent et qui te les a introduites dans le cerveau quand tu étais plus jeune.

Ce qui compte, c'est de comprendre que ces croyances ne t'appartiennent plus à partir d'aujourd'hui !

Je veux que tu décides une bonne fois pour toutes, que toutes ces croyances sont des anciennes croyances qui proviennent du passé, et qu'elles ne t'appartiennent pas (elles ne t'ont jamais appartenues, d'ailleurs).

Décide cela solennellement et profondément en déclarant 3 fois à voix haute : « Ces croyances ne m'appartiennent pas, elles ne font pas partie de moi, je n'en veux pas ! ».

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

3) Pour chacune de ces croyances limitantes, écris 2 à 3 contre croyances. Prend le temps nécessaire pour faire cet exercice en profondeur.

Ex : Je ne suis pas capable de réussir mon projet

- Je suis capable de réussir tout ce que j'entreprends dans ma vie
- Je suis une femme douée et je réussis mes projets avec brio
- Je suis confiante et libre de faire ce que je veux
- ...

Ex : Je manque de légitimité

- Je suis une manager de classe mondiale
- Mon travail vaut de l'or
- Je suis une experte dans mon domaine
- ...

Ex : Je ne me sens pas bien dans mes vêtements

- Je suis une femme confiante et élégante
- J'ai un style de cœur qui me rend absolument heureuse
- J'ai une garde-robe de rêve
- ...

Toutes ces nouvelles croyances, ce sont celles que l'on va intégrer dans ton esprit grâce à ta routine magique. Car tu vas les répéter tous les jours, le matin et le soir, pour les faire pénétrer dans ton subconscient.

C'est uniquement comme cela que tu auras tes résultats encore plus rapidement !

Si tu n'as pas encore identifié toutes tes croyances, rassure-toi, tu vas en trouver d'autres dans les prochains jours et prochaines semaines. Tu pourras adapter ta routine en fonction.

Ce qui est important, c'est de prendre le réflexe de faire ce processus à chaque fois que tu identifies une nouvelle croyance, et d'intégrer les nouvelles contre-croyances dans ta miracle routine.

Ce processus est le processus d'une vie entière ! ☺

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Note : il faut 21 jours pour changer tes croyances.

4) Intégration de tout cela dans ta routine magique

Maintenant, on va passer aux choses sérieuses 😊

Nous allons intégrer tout ce que tu as écrit dans la fameuse miracle routine que tu vas déclamer tous les matins et tous les soirs **avec émotion**, devant ton miroir, avec une musique qui te donne la pêche, en ressentant les choses (ce dernier point est très important : ressentir les choses c'est la clé pour intégrer cela dans ta réalité).

Affirmations quotidiennes - croyances dynamisantes :

Ecris ici les 10 à 20 contre - croyances les plus importantes pour toi à intégrer (celles que tu as définies au point 3).

Exemple de contre croyances :

Il est facile de réussir
Je suis une manager de classe mondiale
Mon travail vaut de l'or
Je n'ai plus rien à prouver à personne
Je suis libre et confortable
Je me fais confiance
J'atteints mes objectifs avec brio
J'écoute ma petite voix intérieure
J'ai de la valeur et je suis heureuse
J'ai confiance en moi et en mes capacités
Je fais toujours du mieux que je peux
Je suis une femme magnétique à tous points de vue
Mon expertise a de la valeur
Je passe à l'action maintenant
Je suis 100% responsable de ma vie
Je sais que la clarté viendra de mon engagement
Je crée ma vie de rêve
Je vais au-delà de ma peur pour rendre ma vie magique
Je vis ici et maintenant
Je suis ancrée ici et maintenant
Je lâche prise pour avoir du temps pour moi
Mon développement passe par mon plaisir et pas par là où passe mon ego
Je suis belle, je suis forte, je suis intelligente

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Je suis courageuse et je passe à l'action
Je m'aime et je m'approuve
Je suis en sécurité ici et maintenant
Je suis en très bonne santé
Je suis pleine de gratitude
Je m'accepte comme je suis
Je vis sereine
J'ai le droit d'être imparfaite
J'ai le droit de me reposer
Je lâche prise

...

A toi de jouer maintenant !

Si tu fais cela 2 fois par jour, le matin et le soir devant ton miroir en ressentant les choses et avec une musique entraînante, tu vas peu à peu matérialiser toutes ces choses !

Tu peux modifier ta routine magique toutes les 2-4 semaines (c'est le temps nécessaire pour intégrer tes nouvelles croyances) en intégrant de nouvelles croyances qui te sont utiles.